



▲ Böde István jógaoktató

A jógalégzés áldásai

A több ezer éves óindiai bölcselet lényeges alapja az a meditációs praxis, amelyben döntő szerepe volt a tudatosan szabályozott légzésnek. Mintegy hatszáz éve Góráksanatha jógi rendszerbe foglalta a jól bevált egészségmegőrző testtartásokat Hatha jóga, Góráksa-sataka című műveiben, amelyek azóta a test harmonikus működésének, fejlesztésének útmutatóivá váltak. A jóga szó a szankszrit judzs igetőből származik, amely megfeszítést, eggyé válást jelent.

▲ **MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓDUNK**, rossz testtartásunk és gyakran zaklatott idegállapotunk miatt sokunknál tartóssá válhat az általános fáradtság, a „kiégettség” kellemetlen érzése. A jógalégzés rendszeres gyakorlásának kedvező élettani következményei vannak, amelyek pszichésen elősegítik örömteli életérzésünket. Növelik tüdőnk vitálkapacitását (kilégzési térfogatát) és légzőizmaink működését. Tökéletesítik szervezetünk gázcseréjét, sejtjeinkhez oxigénben gazdagabb vér jut, és a szén-dioxid-leadás is teljesebb. Sőt, légzésünk mélyebbé, nyugodtabbá válik. A jógalégzés segíti a szív munkáját, javul a kis- és nagyvérköri keringés, jobb az emésztőszervek vérellátása, a máj vér-cseréje.

A jógabélgzésnek három szakasza van, amely egybeolvad a 3-6 másodpercnyi idő alatt: a hasi, mellkasi és kulcsfontos légzés. Az ülő foglalkozást végző vagy szoros ruházatban járó ember alsó szakaszos légzése minimális, mivel a rekeszizom fel-le mozgása visszafogott. Emiatt fizikai megterheléskor kapkodva veszi a levegőt, és szellemileg is könnyebben kimerül. Ha csak ún. hasi jóga-légzőgyakorlatokat végzünk, rekeszizmunk hatékony mozgásával, erősítésével fokozhatjuk légzésünk vitalizáló hatását.

Helyezkedjünk kényelmes törökülésben vagy álljunk terpeszállásba, irányítsuk figyelmünket a kezdő kilégzés során arra, ahogy hasfalunk behúzódik. Várjunk a természetes légszomjérzet jelentkezésére, majd a belégzés első pillanataiban engedjük előrenyomulni hasunkat, sőt domborítsuk ki. A bordák felemelésével, mellkasunk tágításával folytatódják levegőbeszívásunk

a tüdő középső részébe (ekkor hasfalunk már visszahúzódik), végül vállunkat kissé megemelve, mintegy „fel-felé” szívjuk a levegőt. Ez utóbbi zárószakasz a kulcsfontos légzés, amely a kevésbé használt tüdőcsúcsokat jobban feltölti oxigénnel, mint a szokásos légzés. Ha ennek az egymásba olvadó, orron át való belégzési folyamatnak kb. 6 másodperc az ideje, a légzésvisszatartás legyen a fele, 3-4 másodperc, a szájon át végzett kilégzés ideje pedig a duplája, kb. 12-15 másodperc. Vigyázzunk arra, hogy a belégzést ne erőltessük túl, és minden esetben tartsunk légzésszünetet. A légzési időegységek egyéenként változhatnak. Amennyiben nincs ellenjavallat a légzőgyakorlat-sorozat végzésére (illetve ha szakorvos tanácsolja a terápiát, légzőtornát), kezdjük el a tanulást, iktassuk be mindennapi életünkbe. Lehetőleg éhgyomorral vagy étkezés után kb. három órával gyakoroljunk laza ruházatban, jól szellőztetett lakásban vagy a szabadban.

Keserű hangulatban, megbántottsággal, háborgó lélekkel ne kezdjük el jógalégzésünket. Önvizsgálatunk eredményeképpen csöndes befeléfordulással próbáljunk megbocsátani a velünk szemben állónak vagy magunknak. Annak is jó hatása van, ha felidézzük, újra átéljük valamely kellemes élményünket, hol és hogyan éltük meg a legmagasabb rendű érzést, a szeretetet. A belégzés során átélhetjük, hogy „békesség tölt el... kozmikus erővel telítődnek sejtjeim”. A kilégzések folyamán a hindu om szó kiejtésével, hosszú, elhalkuló zümmöggetésével mantrázhatunk, átélve a létezés örömteliségét, a mantra zengetésével egész lényünket átható nyugalmat. Ez van benne nyugalom szavunkban is.